

いきいき生き元気に！ 美しく！ かつこよく！

～ご自身の生活スタイルにあわせて、体を動かしてみませんか～

コロナ禍の今、高齢の方が外出を控えることで健康への影響が心配されています。その対策には、動かない時間を減らすこと、人との交流を増やすことが重要です。できることからはじめて健康的な体をめざしましょう！

グループでできる



モキハナフラダンスの皆さん

佐久間恵子さん(90歳)

感染対策をしながら、フラダンスをするために外に出かけ、踊りをしたり仲間と話をしたりすることで、気分転換になっています。



講師 大野聖子さん(72歳)



フラダンスは、振りを覚えるので、体を動かすだけでなく、頭も鍛えられます。これからも講師として、高齢の方に健康や幸せを与えられるように活動を行っていきます。

●高齢者推奨スポーツ教室、地域スポーツクラブなど

詳しくは、本紙に折り込まれているスポーツかつしか10月15日号をご覧ください。

【担当課】生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111

●自主グループ

筋力向上トレーニングや脳力トレーニングなど、地域で活動している自主グループを紹介します。

【担当課】地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

●区民のひろば

ダンスや運動、音楽など、地域で活動する団体を広報かつしか毎月15日号で紹介しています。本紙では6面に掲載しています。

【担当課】広報課 ☎03-5654-8116

●各種介護予防講座

音楽や軽い運動を楽しみながら、脳の活性化や健康維持を図る、各種介護予防講座を開催しています。詳しくはお問い合わせください。

【担当課】地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

ひとりでできる



●運動習慣推進プラチナ・フィットネス

65歳以上の方がお得な料金で、区内9カ所のフィットネスクラブから希望するクラブを選んで利用できます。運動内容は、フィットネスクラブの運動メニューの中から自由に選べます。

運動メニュー(例) マシン・トレーニング、水中ウォーキング、エアロビクス、ヨガ、ダンスなど

申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

●うんどう教室

区内5カ所の公園に設置した専用の運動器具を使用して、「つまずき」「ふらつき」などの予防運動を実施しています。詳しくはお問い合わせください。



いずれも

【担当課】地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

この他にもさまざまな介護予防事業があります。お問い合わせください。

自宅(オンライン)でできる



●区公式YouTubeチャンネル

自宅でできる運動などの動画を区公式YouTubeチャンネルで配信しています。

これだけ！かんたんストレッチ

動画再生数が13万回を超える人気動画です。筋肉をほぐす5種類のストレッチを紹介します。



座ってできる！イス体操！

かつしか地域スポーツクラブ「NPO法人こやのエンジョイくらぶ」の講師が、人気プログラムの中から座ってできる体操を紹介します。



ラジオ体操

葛飾区ラジオ体操連盟指導員が、ラジオ体操第1・第2を紹介しています。



この他、さまざまな動画を配信しています。



4面で自宅でもできる筋トレ・脳トレをイラストで紹介しています。